極め炊き（きわめだき） 型名 NP-AS10/AS18

家庭用

取扱説明書・お料理ノート

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございました。
●「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
　お読みになったあとは、大切に保存してください。
●操作部のキー中央の（●、━）は、目の不自由な方々に対して配慮しております。

保証書つき

お使いになる前に

使い方

お手入れ／故障かな

お料理のページ

その他

（もくじ）

特　長

高熱で炊き、熱を逃がさない圧力＋真空

可変圧力100～107℃「選び炊き」

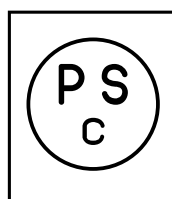
従来の圧力ボールに加え、新たに可変圧力機構を搭載しました。メニューにあわせて100℃（1気圧）～107℃（1.3気圧）まできめ細かく釜内の圧力を自動的に選択します。

熱もうまみも逃がさない！真空かまど釜

IHの強い火力を釜内に封じ込め、熱を外に逃しません。真空層が厚釜のように優れた熱効果を発揮し、お米の中心までムラなくふっくら炊き上げます。

栄養価たっぷり いろいろ選べる健康米メニュー

食物繊維やビタミンEなどの栄養価がたっぷり入っている「玄米」「分づき米」はもちろん、注目を集めている「発芽玄米」が炊けます。また、当社新開発の「玄米活性」が選べます。

圧力炊飯するためPSマーク、SGマーク取得

PSマーク
経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべおよび圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
製品安全協会が定めた認定基準に合格したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。

安全上のご注意 必ずお守りください

ご使用の前に

※ここに表した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのもので、「警告」「注意」の2つに分けてお知らせしています。
いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。

	警告	取り扱いを誤ると、死亡または重傷などを負う可能性が想定される内容を表します。
	注意	取り扱いを誤ると、傷害または物的損害が発生する可能性が想定される内容を表します。

記号について

△記号は、警告·注意を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。下図の場合は「感電注意」を表します。

⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近くに具体的な禁止内容が描かれています。下図の場合は「分解禁止」を表します。

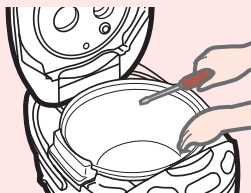
●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。下図の左は「差込みプラグを抜く」、右は必ず実行していただく「強制」内容です。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保存してください。

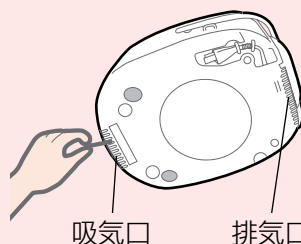
警 告

■改造はしない。また修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。

分解禁止

■吸・排気口やすき間にピンや針金および金属物など、異物を入れない

感電や異常動作してけがをすることがあります。

禁　止

吸気口　排気口

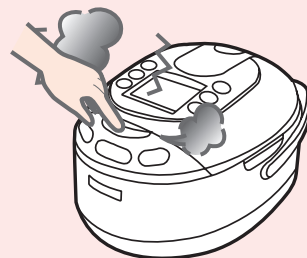
■子供だけで使わせたり幼児の手の届くところで使わない

やけど・感電・けがをする恐れがあります。

禁　止

■炊飯中は絶対に外ぶたを開けたり移動させない

やけどをする恐れがあります。

禁　止

※お買い上げの商品と、この取扱説明書に記載したイラストは異なることがあります。

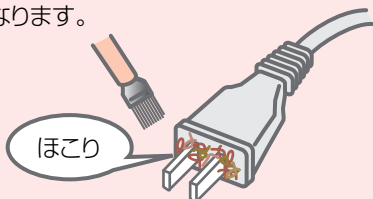
安全上のご注意 必ずお守りください　つづき

⚠ 警　告

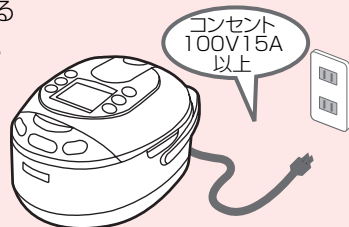
■差込みプラグの刃（プラグの先端）および刃の根元にほこりが付着している場合はよくふく

火災の原因になります。

ほこりをふく

ほこり

■定格15A以上のコンセントを単独で使う

他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。

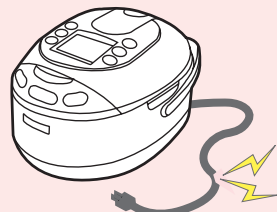
コンセントを
単独で使用

■水につけたり、水をかけたりしない。本体内部にも水を入れない

ショート・感電の恐れがあります。

水ぬれ禁止

■電源コードや差込みプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

感電・ショート・発火の原因になります。

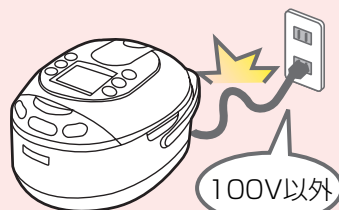
禁　止

■電源コードを傷つけない

無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりすると電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。

禁　止

■交流100V以外では使用しない

火災・感電の原因となります。

禁　止

差込みプラグを
しっかり差し込む

■差込みプラグはコンセントの奥までしっかり差し込む

感電・ショート・発熱・発火の原因になります。

ぬれ手禁止

■ぬれた手で差込みプラグを抜き差ししない

感電やけがをすることがあります。

■蒸気口に手を触れない

やけどをすることがあります。
特に乳幼児にはさわらせないようご注意ください。

接触禁止

⚠ 注　意

禁　止

■水のかかるところや、火気の近くでは使用しない

感電・漏電や変形の原因になります。

禁　止

■不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない

火災の原因となります。

禁　止

■専用なべ以外は使用しない

なべが過熱したり、異常動作の原因になります。

禁　止

■壁や家具の近くで使わない。キッチン用収納棚などをお使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする

蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色、変形の原因になります。

接触禁止

■使用中や使用後しばらくは高温部に触れない。外ぶたを開けるときは蒸気に注意する。ご飯をほぐすときは手がなべなどに当たらないように注意する

やけどの原因となります。

医師と相談

■心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

差込みプラグを抜く

■使用時以外は、差込みプラグをコンセントから抜く

けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

差込みプラグを持って抜く

■差込みプラグを抜くときは電源コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って引き抜く

感電やショートして発火することがあります。

プラグを持つ

■電源コードを巻き取るときは差込みプラグを持って行う

差込みプラグが当たってけがをすることがあります。

お手入れは冷えてから

■お手入れは冷えてから行う

高温部に触れ、やけどの恐れがあります。

接触禁止

■本体を持ち運ぶときは、プッシュボタンに触れない

外ぶたが開いてけがややけどをすることがあります。

禁　止

■なべとっ手をもっての製品の持ち運びはしない

外ぶたがはずれてけがややけどをすることがあります。

安全上のご注意 必ずお守りください つづき

お　願　い

磁気に弱い物を近づけない

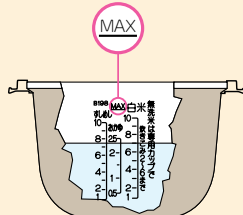
テレビ・ラジオなど（雑音の恐れがあります。）
キャッシュカード・自動改札用定期券・カセットテープなど（記憶が消える恐れがあります。）

吸・排気口には水をかけたり、紙や布などの吸い上げやすいものでふさがない

感電や故障の原因になります。

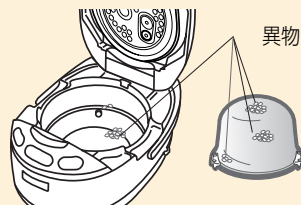
本体（特に蒸気口）にふきんなどをかけない

本体や外ぶたの変形、変色の原因になります。

なべの3分の2（なべに表示しているMAXの線）以上に水を入れて炊飯しない

やけどに注意

なべとっ手が熱くなる場合がありますのでご注意ください。

異物（ご飯粒や米粒など）がついたまま使わない

うまく炊けない原因になります。

豆類を主に使った料理はしない

故障の原因になります。

圧力調整装置や安全弁が目づまりした状態で使用しない

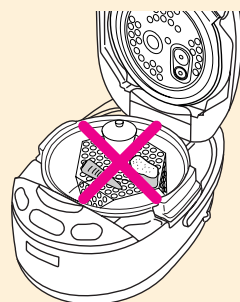
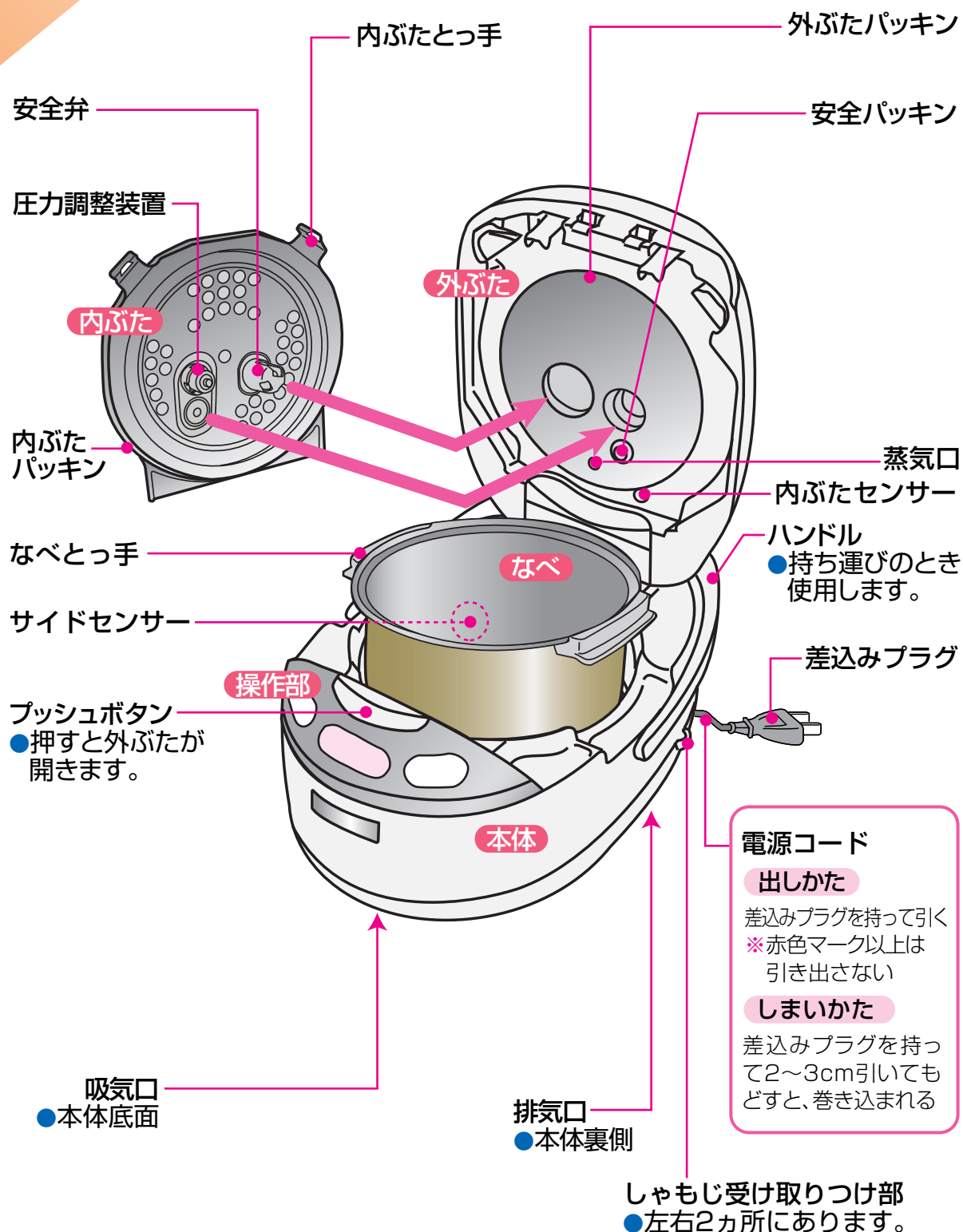
圧力調整装置や安全弁にご飯粒が付着したり目づまりしているときは、きれいに取り除いてください。
圧力調整装置は分解しないでください。

炊飯専用ですから他の用途に絶対に使用しない

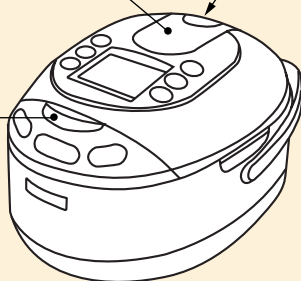
- 分量のふえる煮豆などの料理
- 急激にあわの出る重そうなどを使う料理
- のり状になるカレーおよびシチューのルーなどの料理
- 多量の油を入れる料理

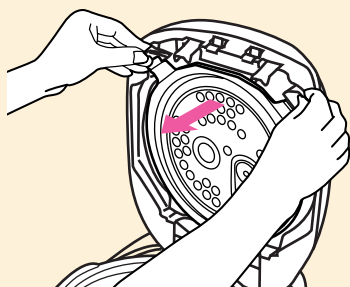
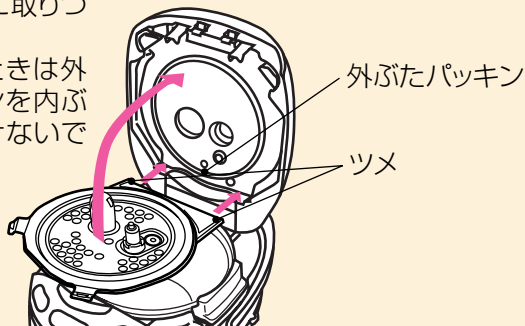
以上の料理には絶対に使用しないでください。

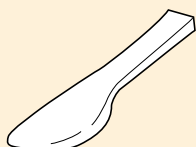
炊飯・保温以外には使わない
炊飯・保温と同時に蒸しものをしたり、なべがキズつくようなものを入れたりしない

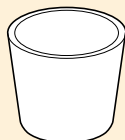
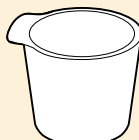
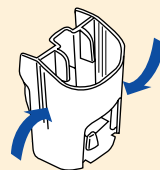
※蒸気口などがつまる原因となり危険です。
※なべにキズがついたり、うまく炊けない原因となります。

各部のなまえと扱い方

内ぶたとっ手
外ぶたパッキン
安全弁
安全パッキン
圧力調整装置
外ぶた
内ぶた
内ぶたパッキン
蒸気口
内ぶたセンサー
ハンドル
●持ち運びのとき使用します。
なべとっ手
なべ
サイドセンサー
差込みプラグ
操作部
プッシュボタン
●押すと外ぶたが開きます。
本体
電源コード
出しかた
差込みプラグを持って引く
※赤色マーク以上は引き出さない
しまいかた
差込みプラグを持って2〜3cm引いてもどすと、巻き込まれる
吸気口
●本体底面
排気口
●本体裏側
しゃもじ受け取りつけ部
●左右2ヵ所にあります。

各部のなまえと扱い方 つづき

外ぶたの開け方

内ぶたのはずし方・つけ方

はずし方
左上、右上の内ぶたとっ手を手前に引く

つけ方
内ぶたのツメ(2か所)を外ぶたの矢印に合わせて確実に取りつける
取りつけるときは外ぶたパッキンを内ぶたで引っかけないでください。

付　属　品

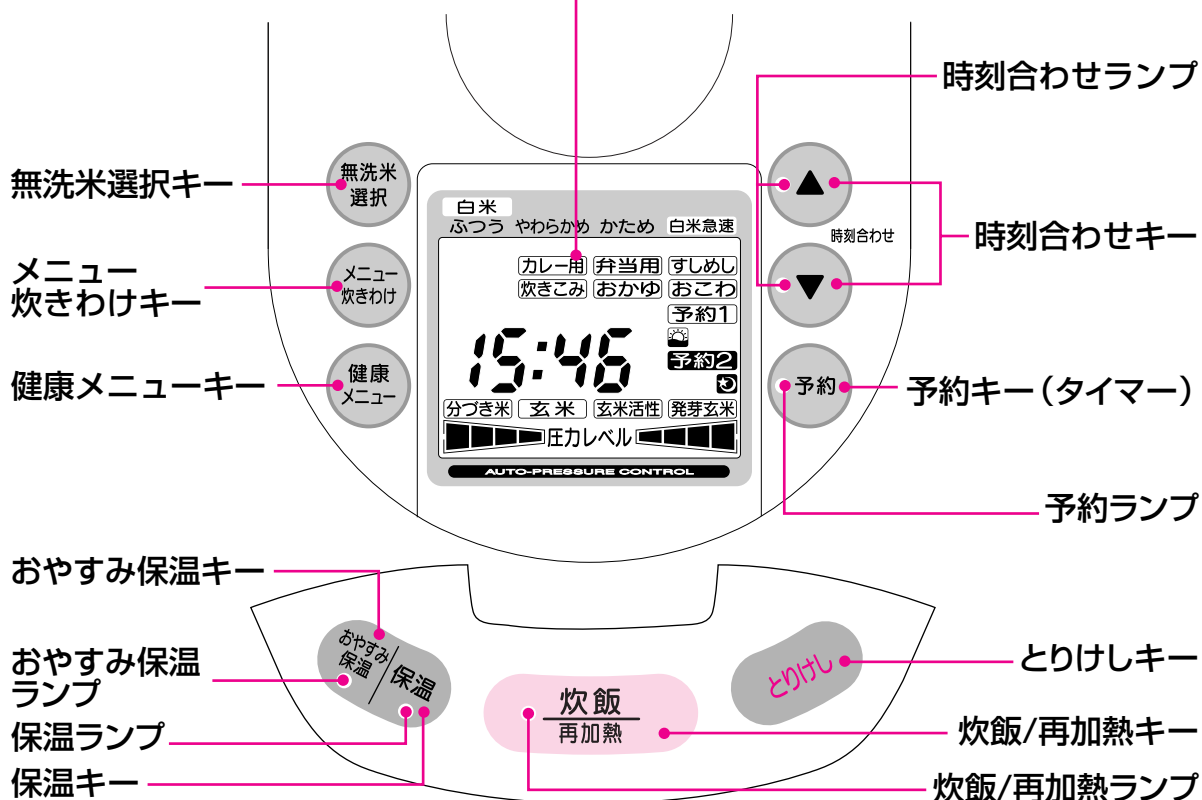
しゃもじ

計量カップ

白米用
(180mL)

無洗米専用
(171mL)

しゃもじ受け
●矢印部分(中央)をつまんでひねりながらはずします。

操作部

●キー操作はメロディー音または、ブザー音がするまで確実に押してください。
●外ぶたを開閉するときは操作部のキーに触れないようにしてください。
●炊飯／再加熱キーと、とりけしキー中央の（●、▬）は、目の不自由な方々に対して配慮しております。

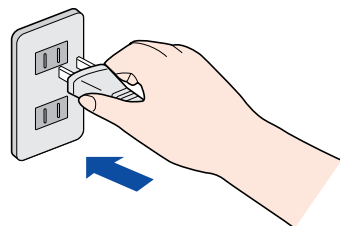
表示部（差込みプラグを抜いたときの表示です）

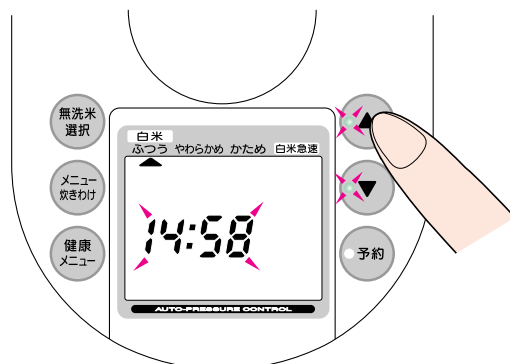
時刻合わせランプ
無洗米選択キー
時刻合わせキー
メニュー炊きわけキー
健康メニューキー
予約キー（タイマー）
予約ランプ
おやすみ保温キー
おやすみ保温ランプ
とりけしキー
保温ランプ
炊飯/再加熱キー
保温キー
炊飯/再加熱ランプ

無洗米選択
メニュー炊きわけ
健康メニュー
白米
ふつう　やわらかめ　かため　白米急速
カレー用　弁当用　すしめし
炊きこみ　おかゆ　おこわ
予約1
15:46
予約2
分づき米　玄米　玄米活性　発芽玄米
圧力レベル
AUTO-PRESSURE CONTROL
時刻合わせ
予約
おやすみ保温
保温
炊飯
再加熱
とりけし

時刻の合わせ方　時計は24時間表示です。

タイマーを使って炊飯するときに必要です。時計は工場出荷時より作動していますが、室温などにより、多少誤差を生じることがあります。時刻がずれている場合は次の手順で合わせてください。

例：現在時刻が15：01で表示が14：58の場合

1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

時刻の合わせ方 つづき

2 時刻合わせキーを押す

時刻表示と時刻合わせランプが点滅
※点滅は5秒間放置すると、もとの状態にもどります。

3 時刻合わせキーを押し時刻を合わす

▲キーまたは ▼ キーを押したのち、3秒間放置すると点滅が点灯にかわる

点滅が点灯にかわると時刻合わせ完了

▲キー：押すごとに１分単位で進む
▼キー：押すごとに１分単位でもどる
●押し続けると10分単位で早送りができます。

■メロディー音とブザー音の切りかえ方法

この製品は、炊飯開始時や炊飯終了時にメロディー音またはブザー音でお知らせする機能がついています。工場出荷時にはメロディー音に設定されていますが次の操作で切りかえができます。

1 なべを入れ、差込みプラグをコンセントに差し込む

2 予約キーを3秒以上押す（キーを押すごとに音が切りかわる）

3 切りかえたい音が鳴ったら完了

メロディー音（高音・低音）とブザー音の切りかわり

高音メロディー音 → 低音メロディー音 → ブザー音 →（高音メロディー音にもどる）

※再加熱開始時のメロディー音は切りかえることができません。
※うまく切りかえができない場合は再度 1 からやり直してください。

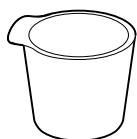
メロディー音が鳴るタイミング

タイミング	曲
● 炊飯開始時 ● タイマー予約セット完了時	きらきら星
● 炊飯終了時 ● 再加熱終了時	アマリリス

無洗米選択について

この製品は普通に洗米して炊飯するコースと、無洗米を炊飯するコースの2つのコースが選択できます。
お使いになる米が無洗米の場合は無洗米選択をしてください。
※無洗米選択を忘れた場合には、うまく炊けなかったり、ふきこぼれたりする場合があります。

無洗米選択中の表示

無洗米選択キー

無洗米とは

- 洗わずに炊飯できる米のことで、普通の精白米の表面に残る細かいぬかを取り除いてあるものです。
- 「無洗米」の場合、製法・銘柄の種類によって炊き上がりに差がでる場合があります。
- 無洗米をご購入の際は、米の包装表示、またはお店で無洗米かどうかをご確認の上お求めください。

無洗米専用の計量カップ

1カップ=171mL

- 無洗米をお使いになる場合は、付属の無洗米専用の計量カップで計量してください。

無洗米選択の仕方

1 無洗米選択キーを押す

2 表示部に「無洗米」が表示される

無洗米が表示される

3 無洗米選択完了

無洗米選択解除の仕方

1 無洗米選択キーを押す

2 表示部の「無洗米」の表示が消える

3 無洗米選択解除完了

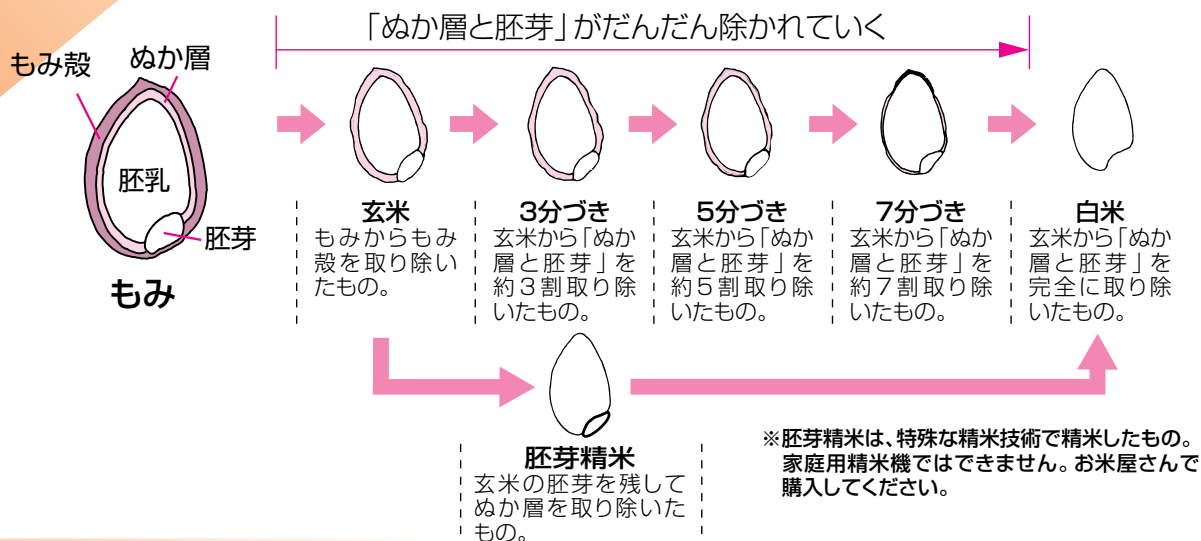
玄米活性メニューについて

**この製品では玄米を炊くことができます。
また、玄米を活性化させ栄養価を高める炊き方として「玄米活性」メニューが選べます。**

玄米活性メニューについて
「玄米活性」メニューを選んで玄米を炊飯すると、まず、玄米を活性化させる工程に入り、その後、自動的に通常の玄米炊飯工程に移ります。
玄米を活性化させる工程では、なべ内の温度を約40℃で2時間維持しますので炊き上がりまで3時間から3時間30分ぐらいかかります。玄米が活性化することにより栄養素の一つであるギャバ（ガンマーアミノ酪酸）の量が元の玄米の約1.5倍に増加します。また、通常の玄米炊飯に比べてやわらかく食べやすくなります。
※ギャバとは
　ギャバ（ガンマーアミノ酪酸）はアミノ酸の一種で血圧を下げたり、神経を鎮める効果があるといわれています。

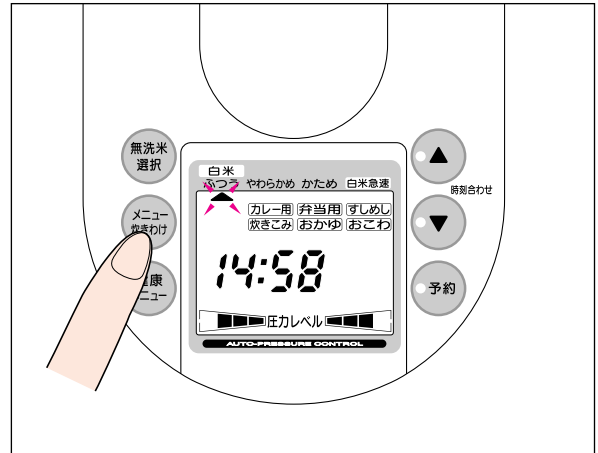
分づき米や胚芽精米について

この製品は、分づき米や胚芽精米の炊飯もできます。分づき米や胚芽精米は精米のしかたにより呼び名がかわりますので以下をご参照ください。

**※胚芽精米は、特殊な精米技術で精米したもの。
　家庭用精米機ではできません。お米屋さんで購入してください。**

発芽玄米について

発芽玄米について
発芽玄米とは、胚芽の部分が膨らんで芽が出る寸前のお米です。
普通の玄米に比べて、やわらかく食べやすくなっています。
またアミノ酸の一種であるギャバ（ガンマーアミノ酪酸）が特に多く含まれています。
※発芽玄米メニューは発芽玄米を作る機能ではありません。
　発芽玄米を炊飯するときに選ぶ機能です。

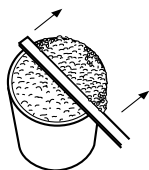
メニュー炊きわけについて

この製品では火加減と圧力を変化させ、ご飯のかたさや粘りを炊きわけることができます。
下の表を参考にしてメニュー炊きわけキーを押し、お好みのメニューを選んでください。
※メニューによっては水加減が白米の水位目盛と異なる場合がありますので、ご注意ください。
※無洗米をお使いになる場合は、必ず無洗米専用計量カップで計量してください。
→P9参照

※ふつうの場合

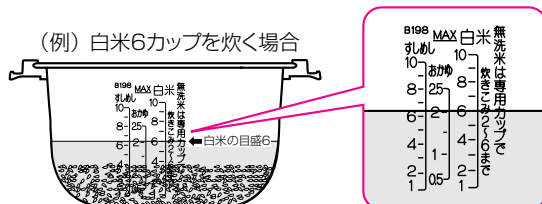
メニュー	炊き上がり	水加減（合わせる水位目盛）
ふ　つ　う	白米を標準 ふつう のかたさに炊き上げます。	白　米
やわらかめ	白米を ふつう より、やわらかめに炊き上げます。	白　米
か　た　め	白米を ふつう より、かために炊き上げます。	白　米
白 米 急 速	白米を早く炊き上げたいときに使います。少しかために炊き上がります。	白　米
カ レ ー 用	カレーとさらっとまざるようにかためで粘りが少なめのパラリとしたご飯に炊き上がります。	すしめし
弁　当　用	粒の中までしっかりと炊き、表面を粘りの膜で包むように炊き上げます。	白　米
す し め し	合わせ酢を加えることを考え、少しかためで粘りの少ないさらりとしたすし用のご飯に炊き上げます。	すしめし
炊 き こ み	味のよく染み込んだふっくらした炊きこみご飯に炊き上げます。	白　米
お　か　ゆ	ふっくらしたおかゆに炊き上げます。	お か ゆ
お　こ　わ	べたつきを押さえたおこわに炊き上げます。	お こ わ

ご飯の炊き方 ※水加減の後すぐに炊飯できます。ひたす必要がありません。

1 米を正しく計量する

白米用の計量カップ（180mL）
ですりきり1杯を計量する

◎無洗米の炊き方➡P15参照

●計量米びつで計量された場合は、扱い方によって若干の差がでることがあります。

2 米を洗って水加減する

●水は水平な所になべを置いて正確に目盛を合わせてください。また米は水平にならしてください。
●なべで洗米できます。
●湯を使って洗米したり炊飯したりしないでください。

（例）白米6カップを炊く場合

このなべの水位目盛は1.8Lサイズのものです。

例：6カップの米を炊くときは、白米の水位目盛6まで水を入れる

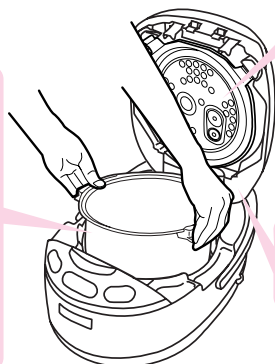
メニューに合った水位目盛表

メニュー	ふつう･やわらかめ･かため･白米急速･弁当用･炊きこみ	カレー用･すしめし	おかゆ	おこわ
合わせる水位目盛	白　米	すしめし	おかゆ	おこわ

メニュー	分づき米	玄米･玄米活性	発芽玄米
合わせる水位目盛	分づき米	玄　米	白　米

3 なべを本体に入れて外ぶたを閉め、差込みプラグを差し込む

●本体になべまたは内ぶたをセットしない状態で炊飯／再加熱キーを押すと、ピッピッピッピッとブザーが鳴り表示部にH04またはH10が表示されます。
➡P23参照
●外ぶたは、勢いよく閉めないでください。圧力式のため、閉まりにくいことがあります。

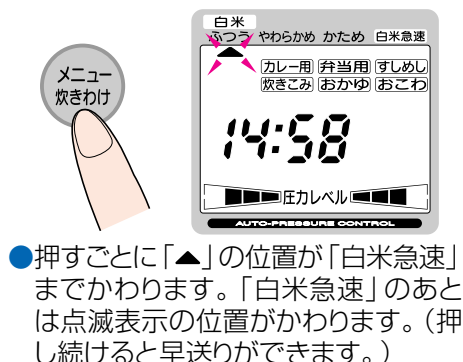
なべの外側や本体内側についた水分や異物をふき取り、なべとっ手を本体の凹部に合わせ、下まで確実に入れる

内ぶたは必ず取りつける

外ぶたはゆっくり確実に閉める

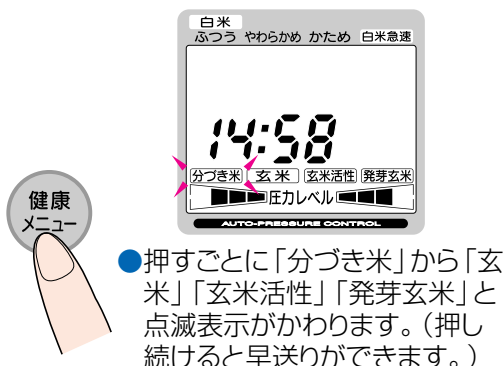
4 メニュー炊きわけキーまたは健康メニューキーでメニューを選ぶ

メニュー炊きわけキーを押す場合

ふつう・やわらかめ・かため・白米急速・カレー用・弁当用・すしめし・炊きこみ・おかゆ・おこわが選べます。

●押すごとに「▲」の位置が「白米急速」までかわります。「白米急速」のあとは点滅表示の位置がかわります。（押し続けると早送りができます。）

健康メニューキーを押す場合

分づき米・玄米・玄米活性・発芽玄米が選べます。

●押すごとに「分づき米」から「玄米」「玄米活性」「発芽玄米」と点滅表示がかわります。（押し続けると早送りができます。）

●記憶メニューについて

白米炊きわけ（ふつう・やわらかめ・かため）および分づき米・玄米・玄米活性・発芽玄米の場合、一度選んで炊くと次に選びなおして炊飯するまで記憶されます。

●白米急速について

白米急速は白米を早く炊き上げたいときに使用します。少しかために炊き上がります。

5 炊飯／再加熱キーを押す

※保温ランプが消えているか確認して炊飯/再加熱キーを押してください。
保温ランプが点灯していると「あったか再加熱」に入ります。

炊飯ランプが点灯し炊飯を開始します。

※メロディー（ブザー）が鳴ります。

炊飯中の残時間表示

むらしにうつると残り時間を表示します。表示する残り時間はメニューによって異なります。

●圧力炊飯中にやむを得ず取り消しをしたい場合、とりけしキーを1秒以上押してください。このとき、蒸気口から蒸気がふきでますのでご注意ください。

圧力炊飯中は、プッシュボタンを押しても外ぶたは開きません。やむを得ず外ぶたを開けるときは、とりけしキーを押して炊飯を中止し、内部の圧力が抜けるまで待ってください。（このとき、蒸気口から蒸気がふきでるのでご注意ください。）

プッシュボタンの動きが重く感じたら無理に開けず、必ず自然に放置して冷ましてから開けてください。

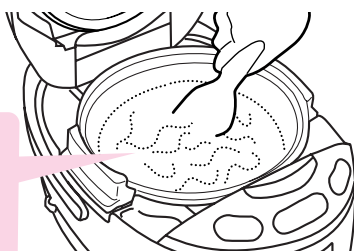
●ひたしてから炊く場合は少しやわらかめに炊き上がることがあります。

●連続で炊飯されるときは、本体・外ぶた・内ぶたを冷まして（人肌程度）炊飯してください。（熱いとうまく炊けない原因になります。）

●空炊きはしないでください。故障の原因になります。

ご飯の炊き方 つづき

6 メロディー(ブザー)が鳴ったら炊き上がり
ご飯をよくほぐす

自動的に保温にうつり、
保温ランプ点灯

炊き上がったらすぐにほぐしてください。ご飯がかたまったり、べたついたりするのをおさえます。

お知らせとご注意

- 炊飯条件により炊き上がったご飯の底面には、うすいキツネ色の焦げがつくことがあります。
- ご飯の中央部がややくぼんで見えることがあります。これは米をつつみこんで炊飯するためです。
- ご飯をほぐさずそのままにしておくと、ふっくらしたおいしいご飯になりません。
- プッシュボタンの後側に落ちたご飯は、きれいに取り除いてください。外ぶたが開かなくなることがあります。
- 炊飯終了後、最長約1時間までファンが回ります。これは炊飯直後のご飯を高温状態から食べごろ温度までできるだけ早く冷まし、ご飯の老化をおさえるためです。少量のご飯の場合やよくほぐした場合は、ファンが回る時間は短くなります。

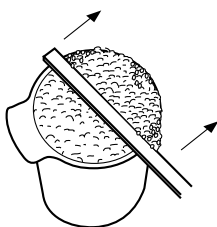
7 使用後は…とりけしキーを押し、差込みプラグを抜く

炊き上がりまでの時間の目やす

		普通の米		無洗米	
		1.0Lサイズ	1.8Lサイズ	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
メニュー炊きわけ	ふつう	40～48分	38～48分	42～50分	42～54分
	やわらかめ	50～56分	50～58分	50分～1時間	52分～1時間
	かため	30～38分	30～42分	32～42分	32～42分
	白米急速	13～29分	13～30分	21～36分	21～38分
	カレー用	40～45分	42～48分	40～45分	42～48分
	弁当用	42～52分	42～55分	42～55分	42分～1時間
	炊きこみ	54分～1時間2分	52分～1時間2分	58分～1時間6分	58分～1時間8分
	すしめし	38～46分	38～46分	42～46分	40～50分
	おかゆ	57分～1時間2分	54分～1時間8分	50分～1時間2分	54分～1時間8分
	おこわ	35～42分	36～42分	35～42分	36～42分
健康メニュー	分づき米	50～56分	52分～1時間	－	－
	玄米	58分～1時間8分	58分～1時間12分	－	－
	玄米活性	3時間12分～3時間20分	3時間12分～3時間26分	－	－
	発芽玄米	46～52分	46～52分	－	－

- 電圧100V･室温20℃･水温18℃の場合。
- 時間は炊飯を始めてから保温になるまでの時間です。また電圧･室温･季節･水加減などによりかわります。
- 炊きこみは、米に調味料をしっかり含ませおいしく炊き上げるため、白米に比べて炊き上がりまでの時間が長くかかります。(予熱の時間が約30分かかります。)

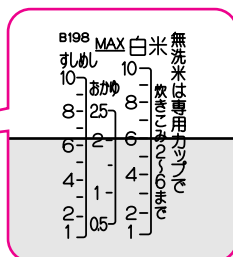
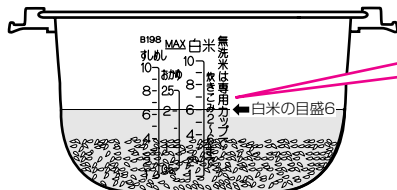
無洗米の炊き方

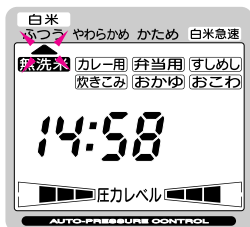
1 無洗米専用の計量カップで正しく計量する

2 なべに無洗米と水を入れ、かるく2～3回かきまぜる

●無洗米と水を入れた後、ひと粒ひと粒が水になじむようにやさしくかきまぜてください。
この時白くなるのは米のデンプン質でぬかではありません。にごりが強い場合は、焦げの原因となります。焦げが気になる場合は、1～2度、水を入れかえてすすいでください。

●まぜずに水加減をすると炊き上がりがかたくなったり焦げがきつくなることがあります。
特に調味料を加えて炊く場合はなべの底からよくかきまぜてください。

3 水加減をする

このなべの水位目盛は1.8Lサイズのものです

例:**6カップの無洗米を炊くときは**
白米の水位目盛6まで水を入れる

4 無洗米選択キーで無洗米を選択し、メニュー炊きわけキーでメニューを選ぶ

●無洗米の場合、健康メニューは選べません。
無洗米選択について➡P9参照
※無洗米選択を忘れた場合には、うまく炊けない場合があります。

5 炊飯／再加熱キーを押す

便利な使い方

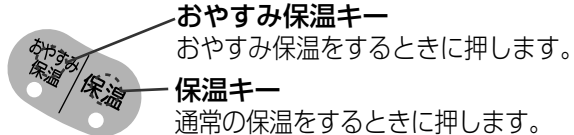
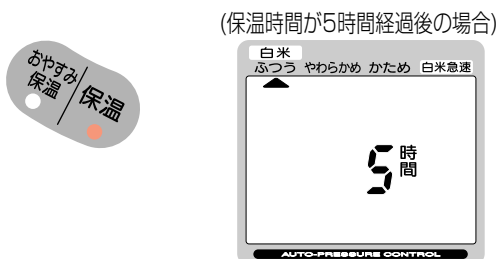
キーを押す位置について

保温キーとおやすみ保温キーは、それぞれ次の位置を押してください。

おやすみ保温キー
おやすみ保温をするときに押します。

保温キー
通常の保温をするときに押します。

通常の保温

(保温時間が5時間経過後の場合)

●保温経過時間表示をしている間に現在時刻を知りたいときは時刻合わせキーを押すと時刻表示にかわります。(再度保温中に時刻合わせキーを押さない限り、次回炊飯しても保温経過時間表示はしません。)

●炊飯終了後、最長約1時間までファンが回ります。
●少量のご飯の保温は、なべの中央に盛るようにすると、乾燥をおさえることができます。
●こんな保温はやめてください。
いやなにおいやパサツキ、変色の原因になります。
※12時間以上の通常の保温
※ご飯のつぎたし
※白米以外(赤飯、まぜご飯、コロッケ、みそ汁など)
※冷えたご飯からの保温
※しゃもじを入れたまま
●差込みプラグを抜いた状態でなべの中のご飯をそのままにすると、ご飯が冷めたり変質の原因になります。
●保温を一度取り消して、再度保温にすると「0時間」の表示にもどります。

おやすみ保温

長時間保温をするとき、少し低めの温度(約60℃)で保温することにより、ご飯の乾燥、黄ばみ、においなどの発生をおさえる効果があります。

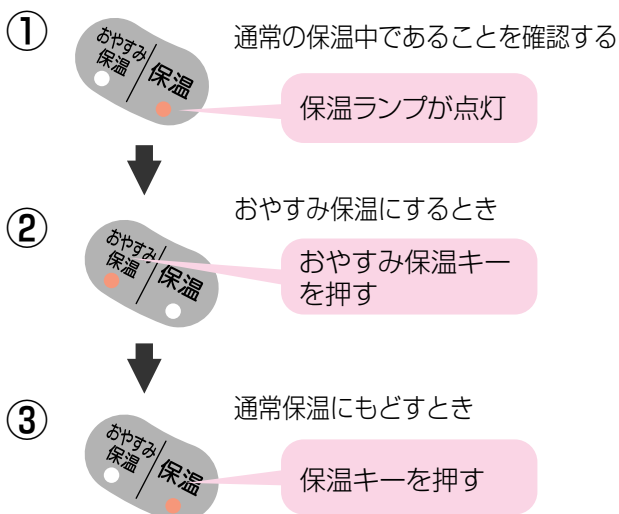
① 通常の保温中であることを確認する

保温ランプが点灯

② おやすみ保温にするとき

おやすみ保温キーを押す

③ 通常保温にもどすとき

保温キーを押す

●おやすみ保温中に通常保温にもどすとファンの回転音がします。これは内部の熱を外へ出すためで故障ではありません。
●炊き上がりから約24時間経過すると通常保温にもどります。
●通常の保温が12時間経過するとおやすみ保温は受けつけません。
●なべの温度が低いとおやすみ保温は使用できません。
(ブザーが「ピッピッピッピッ」と鳴り、受けつけません。)
●炊きこみ、おかゆ、おこわ、分づき米、玄米、玄米活性、発芽玄米には使用できません。
(ブザーが「ピッピッピッピッ」と鳴り、受けつけません。)

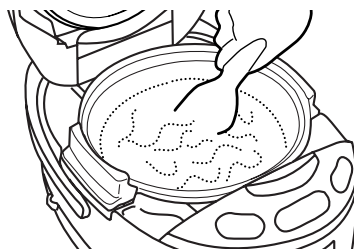
あったか再加熱

「通常の保温中」または「おやすみ保温中」に使用します。

保温中のご飯を加熱し、よりあたたかくできます。特におやすみ保温中は、少し低めの温度（約60℃）になっていますので再加熱を利用すると食べごろ温度になります。

1 保温中のご飯をほぐし、平らにならす

●ご飯がかたくなったり焦げたりすることがありますので必ずほぐしてください。
●少量のご飯を再加熱するときは、茶わん１杯（約160g）当たり大さじ１の打ち水をしてよくほぐし、なべ中央に盛るとご飯の乾燥がやわらぎます。

2 炊飯／再加熱キーを押す

保温ランプまたはおやすみ保温ランプが点灯していることを確認

※再加熱開始時メロディーが鳴ります。

再加熱終了後にメロディー（ブザー）が鳴り保温ランプ点灯

再加熱時間の目やす

通常保温	おやすみ保温
約5～7分	約5～8分

※再加熱終了までの4分間は残時間を表示します。

●保温ランプまたはおやすみ保温ランプが点灯していないときに炊飯／再加熱キーを押すと、炊飯を行いますので、保温ランプまたはおやすみ保温ランプが点灯していることを必ず確認してから炊飯/再加熱キーを押してください。

3 ご飯をほぐす

●底のご飯が少しかたくなることがありますので、ご飯全体をよくほぐし、平らにします。

再加熱を中止して取り消し状態にしたいとき	●とりけしキーを押す
再加熱を中止して保温に戻したいとき	●保温キーを押す
次の場合は再加熱しないでください。	●白米以外のとき（お焦げや変色の原因） ●再加熱の繰り返し（お焦げや乾燥の原因） ●ご飯の量が、1.0Lサイズで白米の水位目盛3以上、1.8Lサイズで白米の水位目盛6以上あるとき（十分あたたまらない） ●ご飯が冷たいとき、またはなべの温度が低いとき（お焦げや老化の原因）

タイマー予約炊飯

食べたい時刻に自動的に炊き上げます。

タイマー予約をした場合、予約時刻により絵表示が下記のようにかわります。

(朝) 5:00 ～ 11:50　(昼) 12:00 ～ 17:50　(夜) 18:00 ～ 4:50

食べたい時刻を予約して炊く　例：7：30に炊き上げる

1 現在時刻表示が正しいか確認する

●正しくセットされていないと、食べたい時刻に炊き上がりません。
時刻の合わせ方 ➡P7～8参照

2 予約キーを押す

予約時刻は2通り記憶できます。

予約時刻点滅

時刻合わせ

時刻合わせランプ点滅

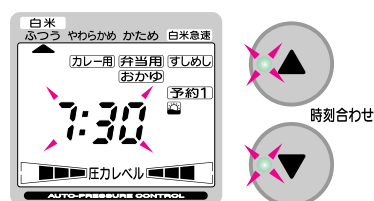
炊飯/再加熱ランプ点滅

※工場出荷時は、予約1に6:00がセットされています。予約キーをもう一度押すと予約2の18:00が表示されます。

3 メニュー炊きわけキーまたは健康メニューキーを押し、いずれかのメニューを選ぶ

※白米急速・炊きこみ・おこわ・発芽玄米のタイマー予約炊飯はできません。

4 時刻合わせキーを押し、食べたい時刻に合わせる

時刻合わせ

▲キー：10分単位で進む
▼キー：10分単位でもどる
●押しつづけると10分単位で早送りができます。

5 炊飯／再加熱キーを押す

※メロディー(ブザー)が鳴ります。

炊飯／再加熱キーを押さないとタイマーはスタートしません。

炊飯
再加熱

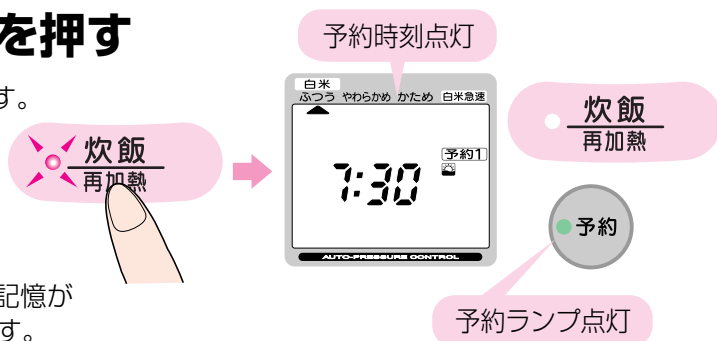
予約時刻点灯

白米
ふつう やわらかめ かため 白米急速
予約1
7:30
AUTO-PRESSURE CONTROL

炊飯
再加熱

予約

予約ランプ点灯

※以上の操作手順で予約時刻の記憶が6:00から7:30に変更されます。

予約1または2に記憶させた時刻で炊く

1 予約キーを押す

メニューを変更する場合はメニュー炊きわけキーまたは健康メニューキーを押し、お好みのメニューを選びます。

炊飯/再加熱ランプ点滅

予約1または2の予約時刻が表示されます。

2 炊飯／再加熱キーを押す

※メロディー(ブザー)が鳴ります。

炊飯／再加熱キーを押さないとタイマーはスタートしません。

予約ランプ点灯

予約時刻が点灯し、予約時刻どおり炊き上がります。

無洗米のタイマー予約炊飯について

なべに無洗米と水を入れると、米のデンプン質が溶けて白くにごることがあります。にごったまま炊飯するとデンプン質が沈殿し、強い焦げの原因となります。焦げが気になる場合は、1～2度水をかえてすすぎ、このにごりをとってからセットしてください。

夏場は水温が高くなります。
水温が25℃以上になると、ひたした無洗米の腐敗が早くなりますので、米をよく洗い、予約時間を8時間までにしてください。

タイマー予約炊飯のおすすめ時間

メニュー		タイマー予約炊飯のおすすめ時間	
		普通の米	無洗米
メニュー炊きわけ	ふつう	55分～13時間まで	1時間～13時間まで
	やわらかめ	1時間～13時間まで	1時間5分～13時間まで
	かため	50分～13時間まで	55分～13時間まで
	カレー用	55分～13時間まで	1時間～13時間まで
	弁当用	1時間～13時間まで	1時間5分～13時間まで
	すしめし	55分～13時間まで	1時間～13時間まで
	おかゆ	1時間15分～13時間まで	1時間15分～13時間まで
健康メニュー	分づき米	1時間5分～13時間まで	―
	玄　米	1時間15分～13時間まで	―
	玄米活性	3時間30分～13時間まで	―

- タイマー予約炊飯のおすすめ時間未満でセットするとブザーが4回(ピッピッピッピッ)鳴り、すぐに炊飯がはじまります。
- タイマー予約炊飯を使ったときは、少しやわらかめに炊き上がります。
- 特に夏場など室温が高いときは、米のひたしすぎによる腐敗を防ぐため、なるべく13時間以内(無洗米は8時間以内)でセットしてください。

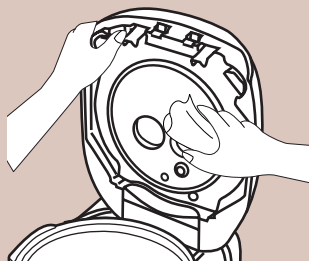
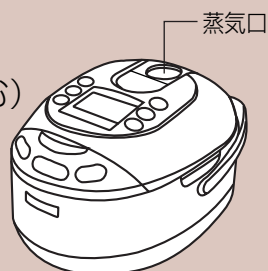
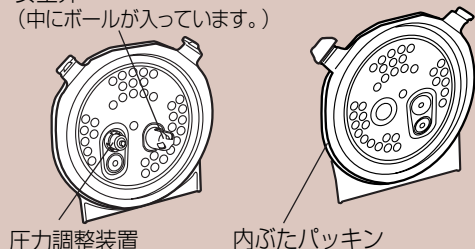
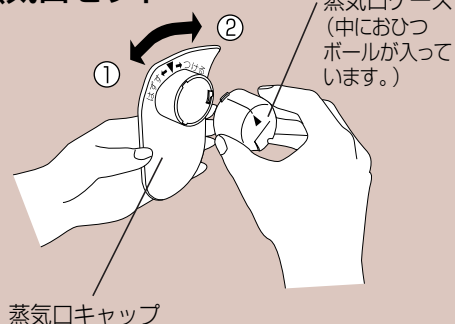
お知らせ

- 炊き上がりまでの残時間は表示されません。
- タイマーを取り消すときは、とりけしキーを押してください。
- 記憶させた予約時刻を変更しない場合は予約時刻合わせは必要ありません。
- タイマー予約中に現在時刻を知りたいときは、▲または▼キーを押すと確認できます。

お手入れ

各部のお手入れ

必ず差込みプラグを抜き、本体・なべが冷えてから行ってください。

部位	お手入れ方法
なべ・しゃもじ・しゃもじ受け	湯または水にひたし、スポンジで洗う 水気はよくふき取る ※なべの上部を水につけたままにするとなべの腐食の原因となります。
電源コード・差込みプラグ	乾いたやわらかい布でふく
外ぶたの内側 **本体の内側**（庫内） 	水気をよくしぼった布で、ふき取る 特に外ぶたの内側についたおねばやご飯粒は、必ず外ぶたを持ってきれいにふき取る
サイドセンサー 	表面の汚れは、ぬるま湯を含ませたふきんを固くしぼり、ふき取る はさまっている生米や異物は、竹ベラやはしなどで取り除く
外ぶたの外側 **本体の外側** （操作部を含む） 	せっけん液をやわらかい布に含ませた後、かたくしぼりふき取る 蒸気口セットをはずして蒸気口部分をよくふき取る ただし、操作部は乾いたやわらかい布でふき取る （プッシュボタンの周囲に生米などが入った場合は、必ず取り除く）

内ぶた

左図で示した部分に、ご飯粒などの異物がつまっていないか確認する
つまっているときは、竹ぐしやつまようじで取り除く
湯または水にひたし、スポンジで洗う
内ぶたパッキン・圧力調整装置・安全弁は、はずせません。内ぶたといっしょに洗う

蒸気口セット

水で流し洗いする。蒸気口ケースは蒸気口キャップの「はずす」表示方向に回してはずす（①）
つけるときは、蒸気口キャップの▽マークと蒸気口ケースの△マークを合わせ、「つける」表示方向に回して確実につける（②）
お手入れ後、蒸気口セットは必ずふたに差し込む
おひつボールは取らない

●シンナー・ベンジン・みがき粉・たわし類（ナイロン・金属製など）・漂白剤などは、お手入れに使用しないでください。
●外ぶたの外側・本体の外側に化学ぞうきんを使用する場合は、強くふいたり、長時間触れさせたりしないようにしてください。

フッ素加工のなべについて

お手入れのしやすさのため、フッ素加工を施しています。なべを長持ちさせるために、次のことをお守りください。

食器洗いに使わないで！　**酢は使わないで！**　**調味料を使ったら、お手入れは早めに！**　**たわし・みがき粉などは使わないで！**

●使用中、色むらができることがありますが、性能や衛生上の支障はありません。
●なべや内ぶたが変形したり腐食した場合は、お近くの象印製品販売店でお買い求めください。

交換部品について

右表は、交換部品の名称です。損傷している場合は、新しい部品と交換（有償）してください。交換の際は、製品の型名をご確認の上お買い上げの販売店でお求めください。

部品名	部品番号	希望小売価格
内ぶた（1.0Lサイズ）	C70	2,000円
内ぶた（1.8Lサイズ）	C71	2,100円
なべ（1.0Lサイズ）	B197	10,000円
なべ（1.8Lサイズ）	B198	11,500円
しゃもじ	SHAKN	250円
無洗米専用計量カップ	61-7824	200円

税別2002年9月現在

故障かな?と思ったときは

修理を依頼される前に次の点をお調べください。

こんなとき ＼ お調べいただくこと		米・水の量をまちがった	ご飯をよくほぐしていない	サイドセンサー・なべの外側に異物がついている	なべ・内ぶたが変形している	洗米を十分にしなかった（無洗米は対象外）	外ぶたがきっちり閉まっていない	内ぶた・なべの縁に異物がついている	12時間以上の通常保温または少量のご飯の保温をした	しゃもじを入れたまま保温したり冷やご飯を温め直した	途中で電源が切れたり、とりけしキーを押してしまった	なべ・内ぶた・外ぶたのお手入れが不十分	メニューキーをまちがって押した（無洗米選択キーを押し忘れた）	蒸気口セットがついていない
ご飯が	かたすぎる	●	●	●	●		●	●				●	●	●
	生煮えになる(しんが残る)	●		●	●		●	●			●	●	●	●
	やわらかすぎる	●	●	●	●							●	●	
	ひどく焦げる	●		●	●	●						●	●	
炊飯中、ふきこぼれる		●		●	●	●	●	●				●	●	●
ご飯が保温中	におう。変色する パサパサになる ひどく露がつく		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●

炊飯できない（キー操作できない）

- なべが入っていますか？→なべを入れてください。
- 差込みプラグがはずれていませんか？
- 保温ランプが点灯していませんか？→とりけしキーを押してから、再度、炊飯/再加熱キーを押してください。

炊飯中または、保温中に「ジー」または、「ブーン」と音がする

- マイコンが働いて火力調整している音、または内部の熱を外へ出すためのファンが回っている音です。

表示部がおかしくなったりキー操作できない

- 差込みプラグをいったん抜いて再度コンセントに差し込んでください。7：00が点滅しますので、時刻をセットしなおしてください。（P7～8参照）
  また、予約時刻もセットしなおしてください。（P18～19参照）

あったか再加熱ができない

- 保温・おやすみ保温を取り消していませんか？

停電が起こったら

- 炊飯中で10分以内の停電の場合は、リチウム電池により、停電前の状態を記憶していますので、停電が復帰すると炊飯は継続されます。（10分以上の停電の場合は、取り消し状態になります。）
- タイマー作動中は、炊飯開始時刻になっても停電が復帰しないと、炊き上がりが遅れることがあります。

外ぶたと本体の間から蒸気がもれる	圧力調整装置	穴がつまっていないか異物がかみこんでいないか確認する	お手入れをする(P21参照)
	安全弁	ボールが動くか確認する	目づまりしているときはお手入れをする(P21参照)
	内ぶた	落としたりして変形している 内ぶたパッキンが切れている	交換する(販売店にお問い合わせください)

- いずれの場合にもあてはまらない場合は、お近くの象印製品販売店または、弊社のお客様ご相談窓口までお問い合わせください。

こんな表示をしたときは

症　　状	原　因	処　　置
表示部にH10が点灯表示する	内ぶたのつけ忘れ	内ぶたを取りつけてとりけしキーを押してください。
表示部にH04が5秒間点灯表示する(とりけしキーのみ受けつける)	なべの入れ忘れ	なべを確実に入れてください。
表示部にE06が点灯表示し、キー操作ができない(とりけしキーのみ受けつける)	電圧異常	異常な電圧が入った場合、故障防止のために動作を停止します。 ●コンセントの定格電圧をよく確かめ、正しい電圧でご使用になるか、別のコンセントをご利用ください。
炊飯／再加熱キーを押したときブザーが4回鳴り、表示部にH01またはH02が点灯表示する(とりけしキーのみ受けつける)	庫内高温	ふたセンサーまたは、サイドセンサーが高温になっており、おいしいご飯が炊けませんので冷えるまで待ってください。
表示部にE01･E02･E07･E09･E11･E12が点灯表示する	故　障	故障ですのでお買い上げの販売店か弊社のお客様ご相談窓口までご連絡ください。
表示部にH09が点灯表示する	高圧異常	圧力が異常に上がった場合、故障防止のために動作を停止します。 ●外ぶたを閉めたままコンセントを抜かないで自然に圧力が下がるまで待ち、H09表示が消えた後、コンセントを抜いて蒸気口、圧力調整装置、安全弁のお手入れをしてください。お手入れ後もH09表示が出る場合は、故障ですのでお買い上げの販売店か弊社のお客様ご相談窓口までご連絡ください。

リチウム電池交換について

リチウム電池は電源が接続されていない時にも、時計を動かしたり、予約時刻を記憶し続ける役目をします。

●電池交換の目やす

無通電の場合、約4～5年の寿命があります。（室温約20℃の場合）

●電池が消耗してくると…

差込みプラグを接続すると、現在時刻は
7:00を表示し点滅し続けます。

そのまま、時刻をセットしなおすと通常どおり使用できます。
但し、差込みプラグを抜くと表示部の表示が消えます。

表示部

このような場合には、お買い求めの販売店または、弊社のお客様ご相談窓口へお申しつけください。
有償にて、新しいリチウム電池にお取りかえいたします。

ご注意

●事故や故障の原因となりますので、絶対にご自分でリチウム電池を交換しないでください。

上手な炊き方

「お米の計量について」

●米の計量は付属の計量カップで行ってください。

普通精白米(もち米含む)
分づき米
玄　　米
発芽玄米
→「白米用」の計量カップで(1カップ=180mL)

無洗米(無洗米のもち米含む) → 「無洗米専用」の計量カップで(1カップ=171mL)

洗米のコツ(無洗米は不要)

●1回目は、たっぷりの水で手早く洗って、水をすぐにすてます。この後、4～5回水をかえ、ぬか分をよく洗い流します。

アルカリイオン水について

●アルカリ度の強い水で炊飯すると、黄変したり、べたついたご飯になることがあります。

お料理ノートに記載している分量の計量単位について

1カップ・・・・180mL(付属の「白米用」の計量カップ)
大さじ1・・・・・・15mL
小さじ1・・・・・・・・5mL

水加減

●米の種類を確かめて水加減してください。

米の種類	水加減の目やす
軟質米 胚芽米	ほぼ目盛どおり
新米	目盛より少なめ
古米・硬質米 標準価格米	目盛より少し多め

●水の量が米に対して正しい水量かを確認してください。
水加減を少し多めで炊飯される場合は、「やわらかめ」メニューをご使用ください。(ふきこぼれ防止のため)

無洗米をお使いの場合

●「無洗米専用」の計量カップで米を計量します。
●無洗米選択の操作を行います。→P9参照
●無洗米と水をなべに入れて、水加減をしたあと、なべの底からよくかきまぜます。
●焦げが気になる場合は、炊飯前に軽くすすいで、水の白いにごりを取ると焦げがうすくなります。

具や調味料を加えて炊く場合

■具を加える場合

●具は小さめに切り、米の上に平らにのせてまぜずに炊きます。
●具の量は米の質量の30～50%とする。(多すぎるとうまく炊けません)
●煮えにくい具は、下ごしらえをします。

■調味料を加える場合

●調味料を加えたあとは、なべの底からよくまぜます。

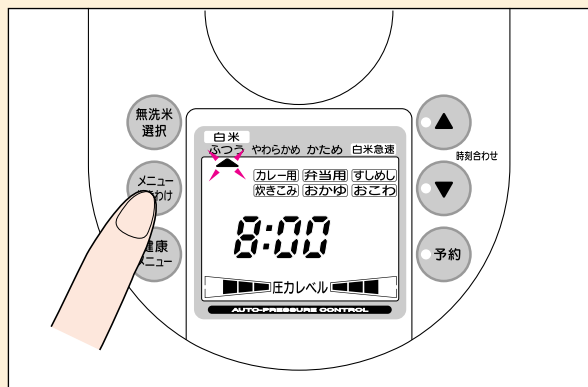
お料理ノート

圧力がかかるメニューとかからないメニュー

キー	メニュー		圧力がかかるメニューには●をつけています
メニュー炊きわけ	白米の炊きわけ	ふつう	●
		やわらかめ	●
		かため	●
	白米急速		●
	カレー用		●
	弁当用		●
	すしめし		
	炊きこみ		●
	おかゆ		
	おこわ		
健康メニュー	分づき米		●
	玄米		●
	玄米活性		●
	発芽玄米		●

白米の炊きわけ（ふつう・やわらかめ・かため）

炊き方

■「ふつう」を選ぶ場合

◆炊き上がり

ふつう ：この製品の標準 ふつう のかたさに炊き上げます。

やわらかめ ： ふつう より、やわらかめに炊き上げます。

かため ： ふつう より、かために炊き上げます。

◆白米の炊きわけとは

水加減はかえずに、メニュー選択でお好みのかたさを選ぶことにより白米のかたさを炊きわける機能のことをいいます。ここでは、 白米 の水位目盛で水加減をし、 メニュー-炊きわけ キーで ふつう やわらかめ かため のいずれかを選びます。

◆計　量

「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減

白米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作

メニュー-炊きわけ キーを押し、 ふつう やわらかめ かため のいずれかを選びます。

胚芽精米のご飯

材料（4〜5人分）
胚芽精米※……………………………3カップ

つくり方

❶米は洗い、 白米 の水位目盛3まで水を入れます。（胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います。）
❷ メニュー-炊きわけ キーを押して ふつう を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❸保温になれば、まぜてほぐします

※胚芽精米 ： 胚芽を残してぬか層をとり除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。
→P10「分づき米や胚芽精米について」参照

麦まぜご飯

材料(4〜5人分)
米‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2 ²⁄₅カップ
押し麦 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥³⁄₅カップ

つくり方

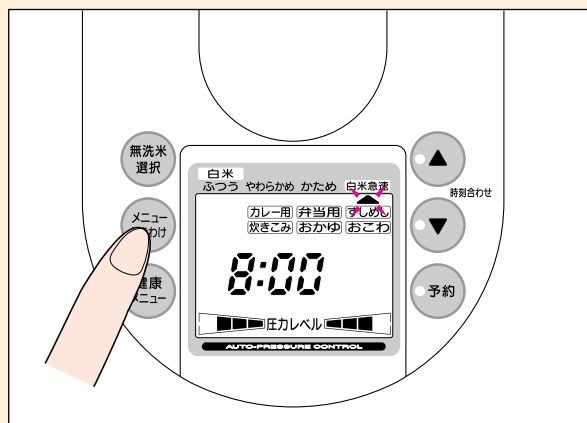
❶米と押し麦は、合わせて洗い 白米 の水位目盛3まで水を入れます。
（押し麦は、軽くて流れやすいため、ざるを用意し、そこへすて水を流すようにすると押し麦が流れなくて良い）

❷ メニュー炊きわけ キーを押して やわらかめ を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。

❸保温になれば、まぜてほぐします。

◆押し麦をまぜる量は、炊飯量の20%までとしてください。押し麦の量が多いと炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯の場合
・米　　0.8カップ（⁴⁄₅カップ）
・押し麦　0.2カップ（¹⁄₅カップ）

白米急速

炊き方

◆炊き上がり
白米を早く炊き上げたいときに使います。少しかために炊き上がります。

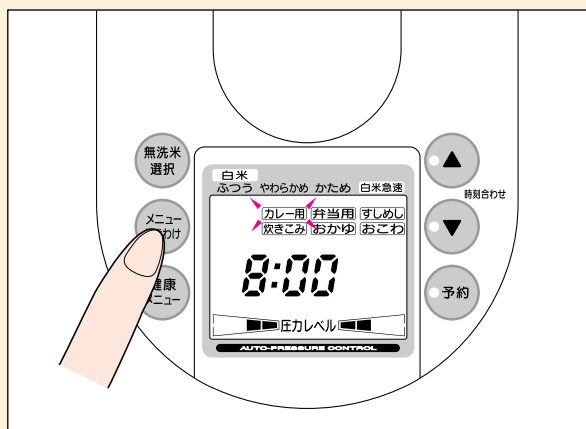
◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
白米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、
白米急速 を選びます。

◆「白米急速」メニューでかためにに炊き上がった場合は、外ぶたを閉めたまま10分程度放置していただくと、よりおいしくいただけます。

カレー用

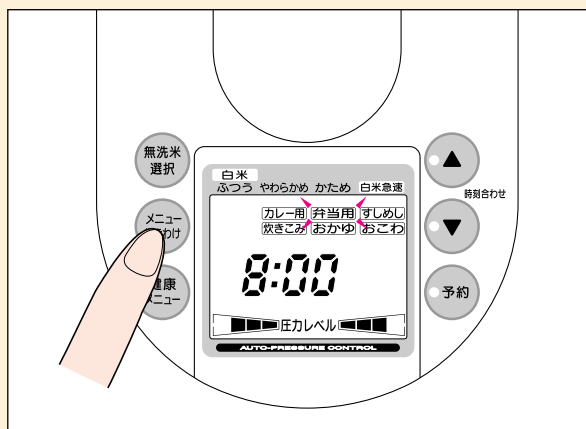
炊き方

◆炊き上がり
カレーとさらっとまざるようにかためで粘りが少なめのパラリとしたご飯に炊き上げます。

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
すしめし の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、
カレー用 を選びます。

弁当用

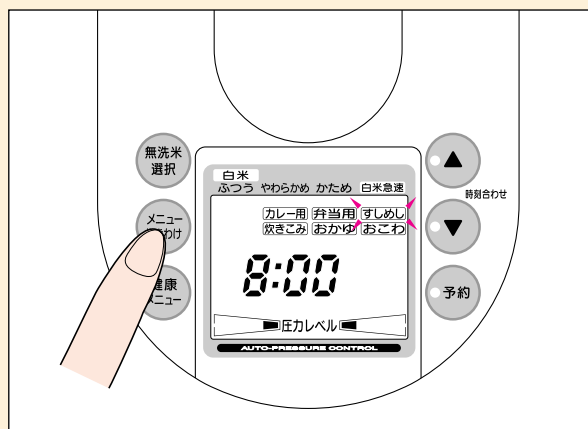
炊き方

◆炊き上がり
粒の中までしっかりと炊き、表面を粘りの膜で包むように炊き上げます。

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
白米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、
弁当用 を選びます。

すしめし

炊き方

◆炊き上がり
合わせ酢を加えることを考え、少しかためで粘りの少ないさらりとしたすし用のご飯に炊き上げます。

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
すしめし の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、すしめし を選びます。

ちらしずし

材料(4〜5人分)

米 ・・・・・・・・・3カップ

合わせ酢
- 酢 ・・・・・ 大さじ4
- 砂糖 ・・・ 大さじ3
- 塩・・・・・ 小さじ1

具
- にんじん・・ 20g
- ごぼう・・・・・・・・・・・小1/2本(約35g)
- たけのこ・・ 30g
- 生しいたけ・ 2枚
- ちくわ ・・・・ 1本

Ⓐ
- だし汁 ・2/3カップ
- 砂糖 ・・大さじ2
- しょうゆ・大さじ1
- みりん(または酒) ・・・・・・大さじ1

Ⓑ
- 卵 ・・・・・・・・2個
- みりん ・小さじ1
- 塩 ・・・・・・・ 少々

みつば(ゆでる) または木の芽・・・・適宜
酢レンコン・のり・うす紅しょうが・ 適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる) ・・・・・・・ 適宜

つくり方

❶米は洗い、すしめし の水位目盛3まで水を入れます。

❷ メニュー炊きわけ キーを押して すしめし を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。

❸保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯をうつし、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きくまぜてあおぐなどして冷まします。

❹にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Ⓐで汁けがなくなるまで煮ます。

❺Ⓑはまぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。

❻ ❸のすしめしに❹の具をまぜこみ、最後にみつば、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、うす紅しょうがを添えます。

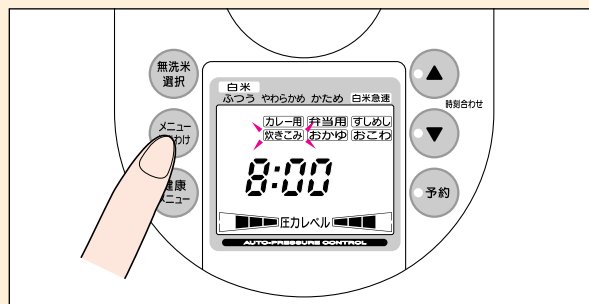
炊きこみ

炊き方

◆炊き上がり
味のよく染み込んだふっくらした炊きこみご飯に炊き上げます。

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
白米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、
炊きこみ を選びます。

◆ポイント
米　：1.0Lサイズは1～4カップ、1.8Lサイズは2～6カップの間で炊きます。(これ以外の量で炊くとあふれたり、うまく炊けないことがあります。)
具　：具の量は米の質量の30～50%が適量です。小さめに切り、米の上に平らにのせてまぜずに炊飯します。
調味料：だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよくまぜます。

五目ご飯

ご注意
◆炊きこみご飯やおこわなどで具を炊きこむ場合、米の上に**具をのせた後はまぜないで**炊いてください。まぜるとうまくできない場合があります。
◆**米や具の量が多すぎるとうまくできない**場合がありますのでご注意ください。

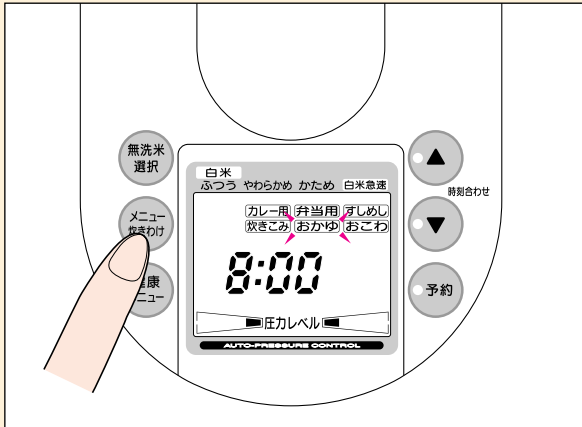
材料(4～5人分)

- 米 ･････････ 3カップ
- 鶏肉(またはしらす干し) ･･････････････ 50g
- 油あげ ･････････ ½枚
- にんじん ･･････ 35g
- こんにゃく ･････ 35g
- ごぼう･･小½本(約35g)
- 干ししいたけ ････････････ 2～3枚
- Ⓐ
  - 薄口しょうゆ ･･････大さじ1½
  - みりん･･大さじ1½
  - 塩･････小さじ½
  - だしの素 ･･･････小さじ½
- 干ししいたけのもどし汁･･･適宜
- 絹さやまたはみつば(ゆでる) ･････････････適宜

つくり方

❶1cm角に切った鶏肉と、油抜き(一度熱湯に通します)をして小さめのたんざくに切った油あげを、Ⓐに5分間つけておきます。
❷にんじんは小さめのたんざくに切ります。こんにゃくはたんざくに切り、熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは水でもどして石づきを取り、細切りにします。
❸干ししいたけのもどし汁に❶のつけ汁を加え、全体をよくまぜておきます。
❹米は洗って❸を加え、白米 の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよくまぜます。
❺❶と❷の具を❹の米の上に平らにのせます。
❻メニュー炊きわけ キーを押して 炊きこみ を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❼保温になれば、まぜてほぐします。
❽器に盛り、絹さややみつばをかざります。

おかゆ

炊き方

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
おかゆ の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、
おかゆ を選びます。

七草がゆ

材料(4〜5人分)

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ
青菜類(あれば春の七草、なければその他の野菜類)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

◆春の七草:セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)の7種

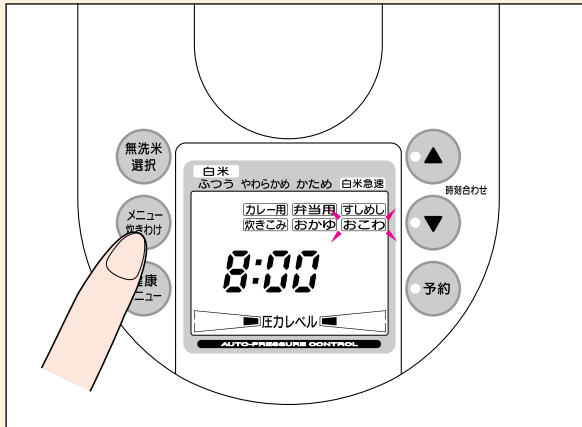
つくり方

❶青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
❷米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れます。
❸ メニュー炊きわけ キーを押して おかゆ を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❹保温になればふたを開け、❶と塩を加えて軽くまぜます。または、器に盛り、❶を上にのせます。

ご注意

◆おかゆを炊く場合は、必ず「おかゆ」メニューを選んでください。他のメニューを選ぶとふきこぼれの原因となります。
◆「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆの場合、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。最初から加えると、青菜が変色したり、また、圧力調整装置や安全弁がつまる恐れがあり、危険です。

おこわ

炊き方

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
おこわ の水位目盛に合わせます。

◆操　作
メニュー炊きわけ キーを押し、
おこわ を選びます。

山菜おこわ

材料（4〜5人分）	
もち米	3カップ
山菜水煮（パック入り）	3/4カップ（約75g）
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 塩	小さじ1

つくり方

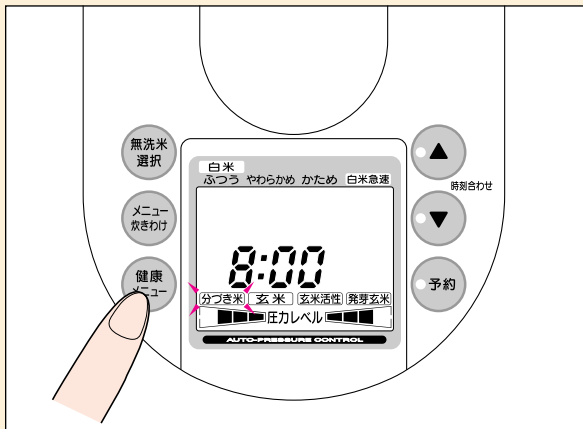
❶米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
❷❶をなべに入れてⒶを加え、おこわ の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよくまぜます。その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。
❸メニュー炊きわけ キーを押して おこわ を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❹保温になれば、まぜてほぐします。

◆もち米と米（うるち米）を1½カップずつまぜて炊く場合、水を おこわ の水位目盛3より少し多めに増やしてください。

ご注意
◆炊きこみご飯やおこわなどで具を炊きこむ場合、米の上に**具をのせた後はまぜないで**炊いてください。まぜるとうまくできない場合があります。
◆**米や具の量が多すぎるとうまくできない**場合がありますのでご注意ください。

分づき米

炊き方

◆計　量

「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減

分づき米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作

(健康メニュー) キーを押し、

分づき米 を選びます。

分づき米ご飯

材料(4～5人分)

分づき米(3分づき、5分づき、7分づき)‥ 3カップ

つくり方

❶米は洗い、分づき米 の水位目盛3まで水を入れます。

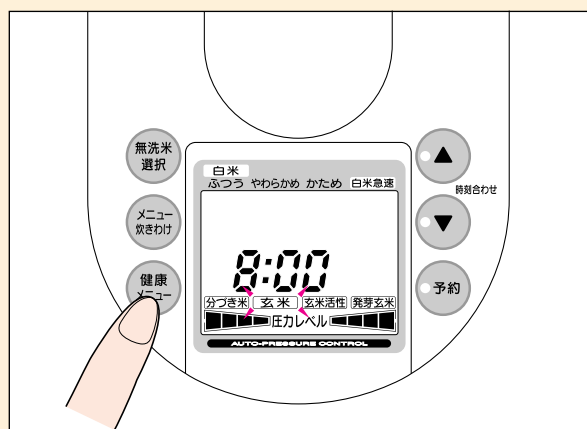
❷(健康メニュー)キーを押して 分づき米 を選び、続いて(炊飯/再加熱)キーを押します。

❸保温になれば、まぜてほぐします。

玄　米

炊き方

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
玄米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作
健康メニュー キーを押し、
玄米 を選びます。

玄米の炊きこみご飯

材料(4〜5人分)

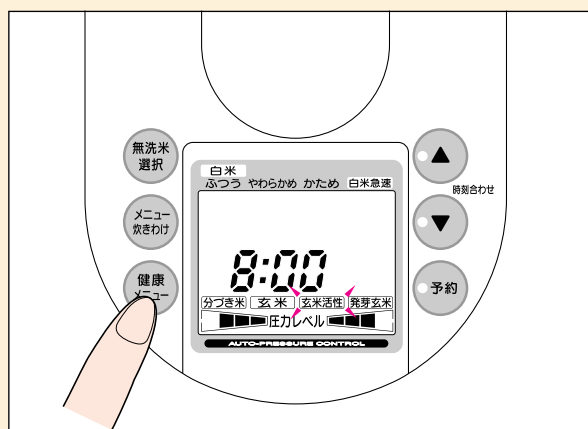
玄米	3カップ
鶏肉	80g
油あげ	1枚
にんじん	35g
こんにゃく	35g
ごぼう	小$^1/_2$本(約35g)
Ⓐ 薄口しょうゆ	大さじ3
Ⓐ みりん	大さじ$^1/_2$

つくり方

❶鶏肉は1cm角に切り、油あげは油抜き(一度熱湯に通します)をして小さめのたんざくに切ります。
❷にんじん、こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。
ごぼうは、ささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
❸米は洗ってⒶを加え、玄米 の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよくまぜます。
❹❶と❷の具を❸の米の上に平らにのせます。
❺健康メニュー キーを押して 玄米 を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❻保温になれば、まぜてほぐします。

◆調味料を加えて炊飯していますので、やや強めに焦げます。
◆**玄米の洗い方**:玄米はもみ殻などをとり除く程度に洗ってください。
◆上記のメニューについては1.0Lサイズの場合は1〜4カップ、1.8Lサイズの場合は2〜6カップの範囲で炊いてください。

玄米活性

炊き方

◆炊き上がり
玄米を約40℃のお湯に2時間ひたしておくことで、玄米を活性化させた後、自動的に炊飯を開始します。それによりギャバ(ガンマーアミノ酪酸)などの玄米の栄養価がよりいっそう高まります。

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
玄米 の水位目盛に合わせます。

◆操　作
健康メニュー キーを押し、
玄米活性 を選びます。

玄米活性ご飯のトッピングアラカルト

材料(4〜5人分)

玄米 ································ 3カップ
トッピングアラカルト
- ア. ジャコごま
- イ. いりこ菜っ葉
- ウ. 小魚の揚げ煮
- エ. 小えびの天ぷら
- オ. 春菊のごまあえ
- カ. とりレバーのしょうゆ漬け

（ア〜カ）適宜

つくり方

❶米は洗い、玄米 の水位目盛3まで水を入れます。
❷健康メニュー キーで 玄米活性 を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❸保温になればまぜてほぐし、お好みの具をトッピングしていただきます。

トッピングする具のつくり方

ア. ジャコごま
ちりめんじゃことい りゴマをフライパンでから炒りし、最後にあおのりを加えます。

イ. いりこ菜っ葉
フライパンにサラダ油を熱し、いりこと小さく刻んだ菜っ葉(大根の葉など)を炒め、しょうゆ、砂糖、七味唐辛子で味つけします。

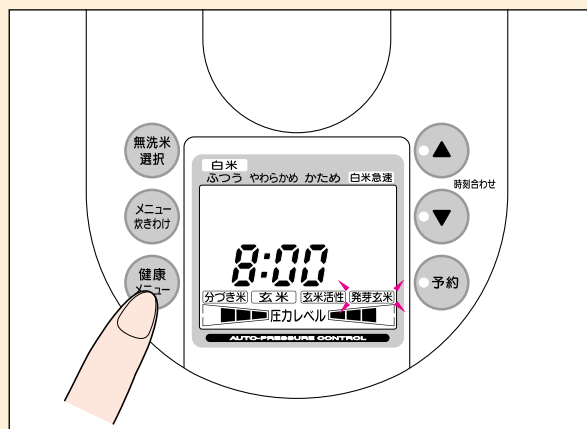
ウ. 小魚の揚げ煮
小魚に片栗粉をまぶして揚げ、砂糖、しょうゆ、酢に一味唐辛子少々を加えた中で煮からめます。

エ. 小えびの天ぷら
えびの殻をむき、一尾ずつ天ぷらにします。

オ. 春菊のごまあえ
春菊をゆでて切り、しょうゆ、みりん、すりごまであえます。

カ. とりレバーのしょうゆ漬け
しょうゆ、みりん、酒、ねぎ、しょうが、一味唐辛子少々をまぜ合わせた中に、しっかりめにゆでた熱いレバーを入れて1時間つけておきます。

発芽玄米

炊き方

◆炊き上がり
発芽玄米をおいしく炊き上げます。

◆計　量
「白米用」の計量カップではかります。

◆水加減
白米 の水位目盛で合わせます。
なべの水位目盛は、発芽玄米と白米を「1：2」の割合でまぜ合わせたときを標準としています。
（例）1カップを炊く場合
発芽玄米…1/3カップ
白　　米…2/3カップ
水 加 減… 白米 の水位目盛どおり
※発芽玄米の種類によっては炊き上がりのかたさが変わってきますので、お好みにより一目盛の1/2以内で水加減してください。

◆操　作
健康メニュー キーを押し、発芽玄米 を選びます。

スタミナキムチのまぜご飯

材料(4～5人分)

発芽玄米		1カップ
米		2カップ
牛肉（赤身うす切り）		90g
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
	にんにく（みじん切り）	1片
	すりごま	大さじ1
	こしょう	少々
	ごま油	大さじ1
キムチ（白菜）		150g
サラダ油		大さじ2
卵（錦糸卵用）		2～3個

つくり方

❶発芽玄米と米は合わせて洗い、白米 の水位目盛3まで水を入れます。
健康メニュー キーを押して 発芽玄米 を選び、続いて 炊飯/再加熱 キーを押します。
❷卵は錦糸卵（うす焼きにしてせん切り）にします。
❸牛肉はせん切りにし、Ⓐとまぜ合わせて5分間つけておきます。
❹キムチは洗わずにせん切りにします。
❺フライパンにサラダ油を熱して❸を炒め、次に❹を加えて更に炒めます。
❻❶が保温になれば、❺を加え、まぜてほぐします。
❼器に盛り、❷を散らします。

仕様

型　　名		NP-AS10	NP-AS18
炊飯容量	白米・白米急速(カップ)	0.18〜1.0L(1〜約5.5)	0.18〜1.8L(1〜10)
	無洗米の場合	0.171〜約0.94L(1〜約5.5)	0.171〜1.71L(1〜10)
	炊きこみ・おこわ(カップ)	0.18〜0.72L(1〜4)	0.36〜1.08L(2〜6)
	無洗米の場合	0.171〜0.684L(1〜4)	0.342〜1.026L(2〜6)
	すしめし(カップ)	0.18〜1.0L(1〜約5.5)	0.18〜1.8L(1〜10)
	無洗米の場合	0.171〜約0.94L(1〜約5.5)	0.171〜1.71L(1〜10)
	おかゆ(カップ)	0.09〜0.27L(0.5〜1.5)	0.09〜0.45L(0.5〜2.5)
	無洗米の場合	0.086〜0.257L(0.5〜1.5)	0.086〜0.428L(0.5〜2.5)
	カレー用・弁当用(カップ)	0.18〜1.0L(1〜約5.5)	0.18〜1.8L(1〜10)
	無洗米の場合	0.171〜約0.94L(1〜約5.5)	0.171〜1.71L(1〜10)
	分づき米・玄米・発芽玄米(カップ)	0.18〜0.72L(1〜4)	0.36〜1.44L(2〜8)
定格		100V 1230W	100V 1350W
平均保温時消費電力		25W	34W
炊飯方式		圧力IH(誘導加熱)方式	
電源コード		長さ1.0m(コードリールつき)	
外形寸法(cm)		約25.5×約35.5×約21.5	約28.5×約38.5×約25
質量		約5.2kg	約6.3kg

- 取り消し状態（炊飯・保温をしていないとき）の消費電力は、約0.9Wです。
- 平均保温時消費電力は、室温20℃で最大炊飯容量の場合です。
- 外形寸法は、幅・奥行・高さの順に表示しています。
- 特定地域（高い山・厳寒地）においては、所定の性能が確保できないことがあります。
  こうした場所での使用はなるべくおさけください。

アフターサービスについて

1 保証書の内容のご確認と保存のお願い。

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保存してください。

2 保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

3 修理を依頼されるとき

≪保証期間中≫
製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理させていただきます。
≪保証期間を経過しているとき≫
お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料修理させていただきます。販売店にご依頼にならない場合には、弊社のお客様ご相談窓口にご連絡ください。

4 弊社は、この圧力IH炊飯ジャーの補修用性能部品を、製造打切後6年保有しています。

- 性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

5 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料、部品代などで構成されています。
技術料 は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。

6 上記の内容についての詳細、贈答・転居の場合など、その他、製品に関するお問い合わせ、ご質問がございましたら、お買い上げの販売店または、弊社のお客様ご相談窓口までお気軽にご相談ください。

お客様ご自身で修理されたり、手を加えたりすることは危険です。絶対にしないでください。

愛情点検

長年ご使用の圧力IH炊飯ジャーの点検を！

こんな症状はありませんか

- ご使用中、電源コード・差込みプラグが異常に熱くなる
- 焦げくさいにおいがする
- 製品の一部に割れ、がたつき、ゆるみがある
- 炊飯中、底部のファンがまわっていない
- その他の異常や故障がある

こんな症状のときは、故障や事故の防止のため、必ず販売店に点検（有料）をご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

弊社製品についての修理のご相談ならびにご依頼はお買い上げの販売店へお申し出ください。
新製品などの商品選び・お取り扱い・お手入れ方法などのご相談は「お客様ご相談センター」にご相談ください。
転居されたり贈答品などで、販売店に修理の依頼ができない場合は、「修理ご相談窓口」にご相談ください。

使い方・お買い物のご相談は

お客様ご相談センター

0570-011874

市内通話料でOK ナビダイヤル　市内通話料金でご利用頂けます

受付時間 9:00〜17:00
月曜日〜金曜日（祝日、弊社休業日を除く）

携帯電話・PHSの方はこちらへ ☎大阪 06-6356-2451

●ファクシミリでのお問い合わせ Fax 06-6356-6143
ご愛用の製品の「品番・お問い合わせ内容」および、お客様の「お名前・ご住所・お電話番号・Fax番号」をご記入のうえ、お問い合わせ願います。

修理ご相談窓口	修理ご相談ダイヤルと住所
東京お客様センター	☎03-3798-4161 〒106-8578 東京都港区南麻布1丁目6番18号
札幌支店	☎011-821-1123 〒062-0904 札幌市豊平区豊平四条12丁目2番10号
仙台支店	☎022-284-2741 〒983-0043 仙台市宮城野区萩野町1丁目1番8号
新潟支店	☎025-272-0881 〒950-0867 新潟市竹尾卸新町807-1
静岡営業所	☎054-283-7970 〒422-8044 静岡市西脇762番地
大阪お客様センター	☎06-6356-2618 〒530-8511 大阪市北区天満1丁目18番12号
名古屋支店	☎0587-96-0600 〒480-0141 愛知県丹羽郡大口町上小口2丁目158
北陸営業所	☎076-237-0151 〒920-0016 金沢市諸江町中丁260番1号
岡山営業所	☎086-243-7588 〒700-0973 岡山市下中野767番地
四国支店	☎0877-44-5111 〒762-0053 坂出市西大浜北3丁目3-20
広島支店	☎082-244-1633 〒730-0047 広島市中区平野町3番29号
福岡支店	☎092-441-4381 〒812-8728 福岡市博多区博多駅南1丁目8番11号
鹿児島営業所	☎099-256-5188 〒890-0073 鹿児島市宇宿3丁目42番14号

NP-AS

圧力IH炊飯ジャー 保証書

持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体表示などの注意書きに従って正常な使用状態で使用して故障した場合には、保証書の記載内容に基づき、お買い上げの販売店が無料修理いたします。お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。なお、お客様宅での出張修理や郵送などで製品を送られた場合は、出張や郵送などに要する実費を申し受けます。

型名	NP-AS10/AS18
※お客様 お名前	
ご住所 〒	☎
※お買い上げ日 年 月 日	※販売店名・住所
保証期間（お買い上げ日より）	
本体 1年	☎

修理メモ

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1.ご転居、ご贈答などで、お買い上げの販売店に修理が依頼できない場合は、弊社のお客様ご相談窓口までお気軽にご相談ください。
2.保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
（イ）使用上の誤り、および改造や不当な修理による故障および損傷。
（ロ）お買い上げ後の輸送・移動・落下などによる故障および損傷。
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、および公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
（ニ）一般家庭用以外（たとえば業務用の長時間使用、車輌、船舶へのとう載）に使用された場合の故障および損傷。
（ホ）本書のご提示がない場合。
（ヘ）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書きかえられた場合。
（ト）消耗部品の交換。
3.本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
4.本書は盗難・火災などの不可抗力以外で紛失された場合は、再発行いたしませんので大切に保存してください。

●この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または、弊社のお客様ご相談窓口までお気軽にご相談ください。
●保証期間経過後の修理・補修用性能部品の保有期間について詳しくは、アフターサービスについての項をご覧ください。

象印マホービン株式会社
〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2391

この取扱説明書・お料理ノートは、エコマーク認定の再生紙を使用、大豆油インクで印刷しています。

NP-AS K-ⒸⒷ